Занятие по физической культуре «Путешествие в космос»

***1 часть. Вводная.***

 Друг за другом становись, шагом марш.  
***Обычная ходьба друг за другом.***

Мы идём на космодром  
Дружно в ногу мы идём.

Мы походим на носках,  
Мы идём на пятках.  
Вот проверили осанку  
И свели лопатки.  
Ходьба на носках, на пятках.  
Побежим мы дружно  
Разминаться всем нам нужно.  
*Бег по кругу-2 мин.* 

***2 часть. Основная*.**

**Общеразвивающие упражнения.**

Не зевай по сторонам  
Ты сегодня космонавт!  
Начинаем тренировку,  
Чтобы сильным стать и ловким.

1. «Взлетают вверх ракеты»  
И.П.(Ноги на ширине плеч, руки на поясе) «Салют» -  Руки через стороны вверх 3 хлопка над головой- 6 раз.

2. «Ракета в космосе» И.П. Ноги на ширине плеч, прямые руки над головой, ладони сомкнуть. Наклоны вправо влево назад вперёд. 6 раз.

3. «Космонавты  скафандр надевают, в открытый космос вылетают»  
(имитация надевания скафандра).

4. «В невесомости летим» Упражнение на равновесии. И.П. о.с. руки в стороны. Поднять то правую, то левую ногу, согнутую в колене 6 раз.

5. Быстро- быстро кружимся на месте, держа руки в стороны, на сигнал «стоп» остановитесь с закрытыми глазами. Кто сумеет удержать равновесие дольше других?

- А как ты считаешь, зрение хорошее должно быть у космонавтов?

- Тогда выполним **гимнастику для глаз**

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вверх, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

***(дети выполняют движения в соответствии с текстом)***

Мы готовы к настоящему полёту.

Полетели! (изображение ракеты)

Ну вот, и прилетели, а в космосе оказалось много мусора.

Игра **«Кто быстрее соберет космический мусор**

На полу разбросаны картонные фигурки, скомканные бумажки, мелкие игрушки. По команде под музыку ребёнок собирает «космический мусор» в корзинки.

Игра «Допрыгни до ракеты»

Из бумаги вырезается ракета, до которой должен допрыгнуть ребенок.

***3 часть.*Заключительная часть (1-2 минуты) .**

 А теперь представь, что мы приземлились после полета на цветочное поле! Давай соберем букет! Наклоняемся, срываем цветочек, нюхаем его, втягивая воздух через нос, выдыхаем ртом со звуком А-а-а-а-а (как вкусно пахнет!)

**Рефлексия:**

Тебе понравилось заниматься вместе со мной?  
Мы обязательно ещё поиграем в интересные игры про космос!